

¡Feliz segundo cumpleaños!

Ahora es el momento de hacer las citas para los chequeos con el doctor y el dentista. Vaya preparada para hablar sobre las enfermedades o lesiones que haya tenido su niño. Quizás le convendría hacer una lista de los temas sobre los que desea hablar. Incluya cualquier cambio que haya observado en los hábitos de alimentación, sueño o conducta de su niño.

Proteja a su niño y a los demás

Ahora que su hijo tiene dos años, es más probable que conviva con otros niños. Con esto, aumenta su riesgo de enfermarse, especialmente de enfermedades que las vacunas previenen. Muchas enfermedades se propagan fácilmente de persona a persona. Al vacunar a su hijo, no solamente lo protege, pero también protege a su familia y a aquellos que:

- No se pueden vacunar porque son muy pequeños o muy grandes o por ciertas condiciones médicas.
- Tienen sistemas inmunológicos débiles.
- No tienen todas las vacunas.

Hágase vacunar para prevenir el contagio de enfermedades en su comunidad.



Las vacunas son la mejor protección para su hijo

Si su hijo está al día con las vacunas, ¡felicitaciones! Los padres no siempre se dan cuenta que se han atrasado con la vacunación de sus hijos. En el Estado de Washington, uno de cada cuatro niños de dos años, no ha recibido todas las vacunas recomendadas.

Traiga la tarjeta de vacunación de su niño a cada chequeo. A la edad de dos años, su hijo debe haber recibido las siguientes vacunas:

- 3 dosis de la vacuna contra la hepatitis B (Hep B)
- 4 dosis de la vacuna contra la difteria, el tétanos y la tos ferina acelular (DTaP)
- 3 a 4 dosis de la vacuna contra Haemophilus Influenzae tipo b (Hib)
- 4 a 5 dosis de la vacuna neumocócica conjugada (PCV)

- 3 dosis de la vacuna inactivada contra la poliomielitis (IPV)
- 1 dosis de la vacuna contra sarampión, las paperas y la rubéola (MMR)
- 1 dosis de la vacuna contra la varicela
- 2 dosis de la vacuna contra la hepatitis A (Hep A)
- Gripe o influenza (cada año)

Algunos niños con ciertas condiciones médicas de alto riesgo, podrían necesitar otras vacunas. Pregúntele al médico o a la enfermera si hay otras vacunas que se recomiendan para su hijo. Usted puede saber si su hijo está al día consultando en la Internet: www.cdc.gov/spanish/inmunizacion/.

Ayude a su niño pequeño a aprender nuevas habilidades

A los dos años, su niño ya está empezando a hacer cosas él mismo. Aprende probando cosas nuevas y practicando lo aprendido. Dele muchas oportunidades y tiempo para practicar. Su hijo puede animarse más cuando juega con otros niños. Él mejora sus habilidades al tomar turnos. Durante el próximo año, su niño aprenderá a hacer lo siguiente:

- Saltar levantando ambos pies al tiempo
- Dibujar círculos y líneas
- Decir frases cortas
- Hacer muchas preguntas
- Vestirse y desvestirse

Para ver las metas que su hijo ha logrado en su segundo año de vida, visite:

www.cdc.gov/ncbddd/Spanish/actearly/milestones/

Cada niño se desarrolla a su propio ritmo. Algunas veces, los niños necesitan apoyo adicional. Si tiene preguntas acerca del desarrollo de su niño, hable con el médico o la enfermera. También puede llamar a la Línea de Salud Familiar al 1-800-322-2588 o 711 (relevador TTY) para obtener el nombre de un coordinador de recursos familiares.

El coordinador de recursos familiares puede ayudarlo a hacer una cita, para obtener un examen del desarrollo gratuito y otros servicios, si es necesario.

Manteniendo a su niño pequeño saludable y seguro

Mantenga saludables los dientes de su hijo

Los dientes de leche de su niño pequeño, son muy importantes para sonreír, comer, hablar y para guiar los dientes permanentes en el lugar correcto. Cepíllele los dientes a su niño al menos dos veces al día. Use una cantidad pequeña de pasta dental con fluoruro y enséñele cómo escupir la pasta cuando termine de cepillar. Su hijo debe usar una taza regular. Evite bebidas azucaradas, jugo y el consumo frecuente de bocadillos ya que pueden causar caries. Su hijo pequeño necesita un chequeo dental una vez al año. Si su hijo está en riesgo de padecer de caries, su dentista puede recomendar un suplemento de fluoruro.

Anime a su niño pequeño a estar activo

Ayude a su niño pequeño a usar su cuerpo y sus músculos. Llévelo a jugar afuera con frecuencia. Seguramente le gustarán los columpios, jugar a la pelota y juegos sencillos como "la traes" o "escondidillas" con usted y con otros niños. La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños pequeños no vean más de dos horas de televisión al día. Dele un buen ejemplo. En vez de ver televisión, jugar videos en su televisor o computadora, tableta o teléfono celular, lleve a su hijo a caminar afuera o baile con él.

No se apresure a enseñarle a su niño a usar el baño

Los padres a menudo quieren que sus niños aprendan a ir al baño a una edad muy temprana, pero muchos niños no están preparados hasta cumplidos los tres años o más. Su niño aprenderá más rápido y más fácil si se espera hasta que esté dispuesto. Busque indicaciones de que está listo. Por ejemplo:

- querer hacer lo que usted hace
- estar seco durante las siestas o por algunas horas seguidas
- avisarle cuando necesita que le cambie el pañal

Qué hacer cuando su niño haga berrinche

Algunas veces los niños pequeños gritan, patean y chillan cuando no pueden expresar sus sentimientos. Los berrinches pueden pasar cuando el niño:

- está frustrado, enojado o asustado
- está nervioso
- está cansado, hambriento o enfermo
- necesita atención o está demostrando independencia

Trate de estar calmada cuando su niño haga un berrinche. Si usted se enoja, podría alterar más a su hijo. Si se encuentra en un lugar público, lleve a su niño a un lugar tranquilo. Permanezca con él hasta que se calme. Dígale que estará cerca hasta que se sienta mejor.

Ayúdele a su hijo a decir cómo se siente. Esto le ayudará a calmarse más rápido. También le ayuda a aprender a controlarse. El autocontrol es importante para cuando su niño comience a hacer amigos.

Un asiento de seguridad correcto para el tamaño de su niño

Muchos padres cambian muy pronto a su hijo del asiento de seguridad con amés a un asiento elevado "booster" o al cinturón regular del auto. Su niño necesita la protección de un asiento de seguridad con amés, hasta que lo haya sobrepasado por peso o estatura. Cambie sólo a un asiento elevado "booster" cuando su hijo alcance el peso límite del amés (mire la etiqueta), o sus hombros queden por encima de los ajustadores del amés.

Mantenga a su hijo en un asiento elevado hasta que tenga 8 años de edad, a menos que mida 4 pies y 9 pulgadas de altura. Los niños menores de 13 años siempre deben sentarse en el asiento de atrás y todos en el auto deben estar debidamente abrochados. Es la ley.

¿Tiene preguntas sobre el asientos elevado "booster"?

Visite la página web

<http://depts.washington.edu/abrocha/index.html>

Cómo mantener su casa a prueba de niños

Aunque su niño ya está más grandecito, todavía tiene que vigilarlo cada minuto. Para mantener su casa más segura:

- Instale barreras en las escaleras y protectores de ventanas
- Las persianas de las ventanas no evitan que su hijo caiga. Instale rejillas o redes de seguridad para evitar que las ventanas abran más de 4 pulgadas. Mantenga las cosas que su niño puede trepar lejos de las ventanas. Visite www.cpsc.gov/es/SeguridadConsumidor/ para más información.
- Mantenga las cuerdas de las persianas lejos de la cama del niño y fuera de su alcance.
- Mantenga a sus hijos lejos de los hornos, las estufas, planchas, pinzas calientes para el pelo, chimeneas y los calentadores.
- Mantenga las medicinas en envases a prueba de niños, con llave y fuera del alcance.
- Coloque las bolsas y mochilas que puedan contener objetos peligrosos fuera del alcance de los niños.
- Mantenga los químicos, productos con nicotina y detergentes bajo llave y fuera del alcance de los niños.
- Tenga listo el número del Centro para el Control de Envenenamiento de Washington (1-800-222-1222).
- Mantenga los juguetes con pilas de botón alejados de los niños ya que pueden ser nocivos si se ingieren.

Escoja los juguetes cuidadosamente

Tome en cuenta la edad, habilidades e intereses de su niño al momento de escoger los juguetes. Los juguetes diseñados para niños más grandes pueden ser peligrosos para su hijo. Enseñe a sus niños grandes a guardar sus juguetes cuando terminen de jugar. Evite los juguetes con piezas pequeñas que puedan causar asfixia. Los globos rotos o vacíos también pueden causar asfixia.